

Schweinemedallions mit Kräuterbutter

dazu gebratene Kartoffelwürfel und bunter Salat

Zeit sparen Family 15 Minuten • 2774 kJ/663 kcal • Tag 3 kochen

16



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Schweinefilet



Kirschtomaten



Salatmischung



vorgegarte Kartoffelwürfel



Kräuterbutter



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Rucola



Kürbiskerne



mittelscharfer Senf



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut, im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Was Du benötigst

2 große Pfannen und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--|-----------------|----------|--------|
| Buttermilch-Zitronen-Dressing 7 8 9 | 50 ml | 75 ml** | 100 ml |
| Schweinefilet | 250 g | 375 g | 500 g |
| Kirschtomaten | 125 g | 250 g | 250 g |
| Salatmischung | 75 g | 100 g | 150 g |
| vorgegarte Kartoffelwürfel | 400 g | 600 g | 800 g |
| Kräuterbutter 7 | 40 g | 60 g | 80 g |
| Gewürzmischung „Hello Patatas“ | 4 g | 6 g | 8 g |
| Rucola | 50 g | 75 g | 100 g |
| Kürbiskerne | 20 g | 20 g | 20 g |
| mittelscharfer Senf 9 | 5 ml** | 7,5 ml** | 10 ml |
| Öl* | Angaben im Text | | |
| Salz*, Pfeffer* | nach Geschmack | | |

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

| | 100 g | Portion (ca. 520 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 533 kJ/127 kcal | 2774 kJ/663 kcal |
| Fett | 7,13 g | 37,11 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,33 g | 12,12 g |
| Kohlenhydrate | 8,21 g | 42,71 g |
| – davon Zucker | 1,35 g | 7,01 g |
| Eiweiß | 7,52 g | 39,12 g |
| Salz | 0,490 g | 2,553 g |

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7** Milch (einschließlich Laktose) **8** Eier **9** Senf

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer:

1



Kartoffelwürfel braten

1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* in einer großen Pfanne auf hoher Stufe erhitzen.

Kartoffelwürfel in der Pfanne verteilen, **Gewürzmischung „Hello Patatas“** dazugeben und ca. 8 – 10 Min. unter gelegentlichem Wenden goldbraun braten.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

2



Medaillons braten

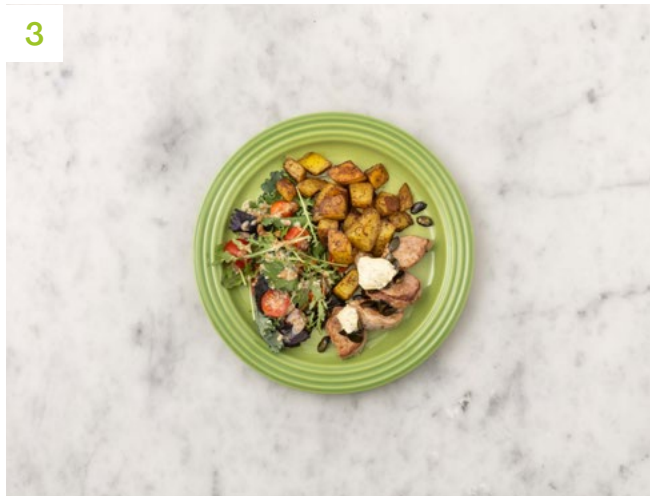
Schweinefilets in 1,5 cm dicke **Medaillons** schneiden.

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* bei mittlerer Hitze erwärmen, **Medaillons** darin von beiden Seiten 3 – 6 Min. anbraten, bis sie innen noch leicht rosa sind.

In der letzten Minute **Kürbiskerne** mit in die Pfanne geben und mitbraten.

Medaillons nach der Bratzeit mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und kurz ruhen lassen.

3



Anrichten

In einer großen Schüssel **Buttermilch-Zitronen-Dressing** mit der Hälfte [drei Viertel | dem gesamten] vom **Senf** verrühren.

Kirschtomaten nach Belieben halbieren und zusammen mit dem **Salat** in die große Schüssel zum **Dressing** dazugeben und vorsichtig vermengen.

Kartoffelwürfel und **Salat** auf Teller verteilen, **Medaillons** dazu anrichten.

Kräuterbutter auf die noch heißen **Medaillons** verteilen, nach Belieben mit **Kürbiskernen** toppen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

